

Huiselijk geweld
Een fictief verhaal gebaseerd op echte verhalen
+
Informatieblad



Auteur: Ambrosius Duuk

Huiselijk geweld

Een fictief verhaal gebaseerd op echte verhalen

+

Informatieblad

Huiselijk geweld; een fictief verhaal gebaseerd op echte verhalen.

Ik sta in de schemering bij het aanrecht, mijn handen trillend om de rand van een kopje thee. De geur van kamille vult de keuken, maar het brengt me geen rust. Achter me klinkt het zware, onregelmatige ademen van mijn man, Mark. Ik hoor hoe hij zijn sleutelbos op tafel gooit en zijn jas uittrekt. Een koude rilling loopt over mijn rug.

Er was een tijd dat ik zijn thuiskomst met vreugde verwachtte. Onze eerste jaren samen waren gevuld met liefde en geluk. Ik herinner me de avonden waarop we samen in de keuken stonden, lachend terwijl we het avondeten bereidden. Hij kuste mijn nek terwijl ik de groenten sneed, en ik draaide me giechelend naar hem om. Zijn aanraking was toen zacht, zijn stem warm en vol liefde. Ik denk aan onze eerste vakantie, een kleine bed & breakfast aan zee, waar we samen wandelingen maakten langs de branding en dromen deelden over onze toekomst.

Toen we trouwden, was ik zeker dat ik de juiste keuze had gemaakt. Mark was charmant, attent, en beloofde me een leven vol geluk. Mijn moeder had mijn hand vastgehouden op de ochtend van de bruiloft en met tranen in haar ogen gezegd: "Hij houdt echt van je, lieverd." En dat geloofde ik ook. Die eerste jaren waren een droom geweest.

Maar dromen veranderen. De eerste uitbarstingen van boosheid leken onschuldig. Een harde toon, een boze blik. Hij verontschuldigde zich altijd. "Ik had een zware dag," zei hij, en hij trok me in zijn armen, drukte zijn lippen tegen mijn voorhoofd. Ik vergaf hem, keer op keer. Want hij was mijn Mark, mijn man, de man van wie ik hield.

Totdat de excuses opdroogden en alleen de woede overbleef.

"Waarom is het eten nog niet klaar?" klinkt zijn stem, ruw en geïrriteerd.

Ik slik moeizaam en draai me om. "Het is bijna klaar," fluister ik.

Mijn stem is klein, nauwelijks hoorbaar. Ik weet dat elke verkeerde toon, elk verkeerd gekozen woord, als brandstof kan dienen voor zijn woede. Mijn handen beven als ik de lepel oppak om de saus door de pan te roeren.

Zijn ogen schieten vuur. "Bijna? Moet ik na een lange dag ook nog op jou wachten?" Zijn stem snijdt door de lucht als een mes.

Mijn maag trekt zich samen. "Het spijt me," probeer ik voorzichtig.

Maar ik weet dat het geen zin heeft. De woorden hangen nutteloos in de lucht, te licht om de zware lading van zijn humeur te verlichten.

Hij slaat met zijn vuist op de keukentafel, de trillingen dreunen door de kamer. "Je bent waardeloos, weet je dat? Wat doe je eigenlijk de hele dag?"

De klap is hard en meedogenloos. Mijn hoofd schiet opzij en een felle pijn verspreidt zich als vuur over mijn wang. Mijn evenwicht verlaat me en mijn knieën geven de strijd op. Met een klap kom ik op de keukenvloer terecht. De koude tegels tegen mijn huid brengen geen verlichting, alleen een nieuwe golf van realiteit. Mijn ademhaling komt in schokjes. Mijn hart bonkt tegen mijn ribbenkast alsof het uit mijn borstkas wil ontsnappen.

Ik blijf op de grond liggen, mijn ademhaling oppervlakkig, mijn handen trillend op de koude tegels. De kamer voelt klein, beklemmend, alsof de muren dichterbij komen.

Huiselijk geweld

Een fictief verhaal gebaseerd op echte verhalen

+

Informatieblad

Mijn hoofd tolt, mijn wang brandt, en ergens diep vanbinnen groeit een verlamme overtuiging: ik zit vast.

Ik overloop alles wat hij me heeft aangedaan:

De eerste keer dat hij me sloeg, en hoe hij daarna huilend zei dat het nooit meer zou gebeuren.

De keer dat hij een bord naar mijn hoofd gooide omdat het eten niet warm genoeg was.

De nachten dat ik wakker lag, luisterend naar zijn ademhaling, bang dat hij plots zou ontploffen.

De woorden die als messen in mijn ziel sneden: 'Waardeloos', 'Dom', 'Niemand zal ooit van je houden zoals ik.'

De keren dat hij me opsloot in de slaapkamer, zodat ik niet kon weglopen na een ruzie.

De blauwe plekken die ik bedekte met lange mouwen, de excuses die ik verzon als iemand iets vroeg.

Het gevoel van machteloosheid, het besef dat ik langzaam verdwijnt.

De seks tegen mijn wil in. Vastgebonden worden op bed zodat hij lang alles kon doen ook al zei ik nee. Teveel nee en ik kreeg straf.

Het innemen van mijn bankpas en slechts wat contant geld geven. Want dat was genoeg voor de weekboodschappen. Elk bonnetje moest ik bewaren.

Ik weet niet hoe lang ik dit nog volhoud.

Op een avond in oktober gaat de deurbel. Ik schrik op. Mark kijkt geïrriteerd op van de televisie. "Wie belt er verdomme nu nog aan op dit uur?"

Mijn hart bonkt in mijn keel. Ik loop voorzichtig naar de deur en open hem op een kier. Daar staat Arnout, een oude vriend. Zijn ogen vernauwen zich onmiddellijk als hij mijn gezicht ziet.

"Petra... Wat is er met je gebeurd?" Zijn stem is laag, beheerst, maar ik zie de woede in zijn ogen.

"Niets," fluister ik snel, maar hij heeft al door wat er speelt. Hij duwt de deur verder open en stapt naar binnen.

"Wat doe jij hier?" gromt Mark van de bank.

Arnout laat zich niet intimideren. "Ik kom van de schaakvereniging en belde aan om te zeggen dat de lampen van je auto nog branden" "Maar nu ik dit zie, wat ik al vermoedde, kom ik Petra hier weghalen. Dit stopt hier."

Mark springt op. "Ze gaat nergens heen!" In een flits haalt hij uit, zijn vuist op weg naar Arnout. Maar Arnout is sneller. Hij ontwijkt de klap met gemak en beukt zijn eigen vuist vol in Marks maag. Mark kreunt en wankelt achteruit.

"Blijf van haar af!" snauwt Arnout. Hij grijpt Mark bij zijn kraag en duwt hem tegen de muur. "Als je haar ooit nog aanraakt, zweer ik dat je er spijt van krijgt."

Mark ademt zwaar, zijn ogen verwilderd. Voor het eerst zie ik angst in zijn blik.

Arnout laat hem los en draait zich naar mij. "Kom. We gaan."

Ik aarzel. Jarenlang was ik gevangen in angst, maar nu zie ik een uitweg. Ik knik. Tranen prikken in mijn ogen terwijl ik Arnouts hand pak.

Ik hoor Mark: "Als je godverdomme nu weg gaat trut dan maak ik je af!"

Huiselijk geweld

Een fictief verhaal gebaseerd op echte verhalen

+

Informatieblad

Arnout voelt dat ik terug wil lopen. Hij houdt mij vast en neemt mij mee. “Petra, je bent veilig bij mij en Anna”.

Voor het eerst in lange tijd voel ik hoop.

Het is maanden na die dramatische nacht, maar de pijn en het verdriet voelen nog altijd vers. De scheiding is officieel, maar de sporen die Mark heeft achtergelaten, zijn niet zo gemakkelijk uitgewist. Het was geen simpele breuk, geen onderlinge overeenstemming. Het was een vechtscheiding, gevuld met haat en schuld. Iedere stap die ik zette, was een strijd.

Mark deed alles om me kapot te maken. Hij streed om het huis, om de kinderen, om alles wat ik had opgebouwd. De rechtszaal was een arena, waar hij alles gebruikte wat hij maar kon bedenken om mij te kleineren. Hij zei tegen de rechter dat ik een slechte moeder was, dat ik niet in staat was om voor onze kinderen te zorgen. Hij zei dat ik instabiel was, dat ik mentaal niet in staat was om een gezin te leiden. Elk argument was een aanval op mijn waardigheid, een poging om me te laten geloven dat ik niets waard was.

De gesprekken met mijn advocaat waren gevuld met strategische adviezen.

Ze waarschuwde me om kalm te blijven, om mijn emoties in bedwang te houden, want Mark zou alles proberen om me te laten overreageren. En ik deed mijn best om dat te doen, zelfs als ik het gevoel had dat mijn hart in stukken werd gescheurd bij elke leugen die hij vertelde. Maar hij was vastbesloten om me te verwoesten.

Op een dag zat ik daar, in die grijze kamer van de rechtbank, met mijn handen in mijn schoot en mijn ogen op de grond gericht. Mark zat tegenover me, zijn blik koud en berekenend. Zijn advocaat glimlachte naar de mijne, maar er was geen echte glimlach in hun ogen. Het was een spel, en ik was de pion die verloren zou gaan. Mijn kinderen, die ik zo graag wilde beschermen, werden in de strijd getrokken, en de scheiding had hun onschuld gekleurd. Ze moesten kiezen tussen hun vader en mij, en ik voelde me schuldig voor alles wat ze moesten doorstaan.

Na maanden van gevechten, rechtszittingen en emotionele vermoeidheid was het eindelijk voorbij. De uitspraak werd gedaan. De kinderen zouden bij Mark wonen, en ik kreeg het huis en het recht om ze beperkt te zien. Het voelde als een nederlaag, alsof ik alles had verloren. De mannen in het pak gaven elkaar een hand en verlieten de rechtszaal, maar ik voelde me leeg. Het was alsof ik niets meer had om voor te vechten.

Toen ik naar huis reed, voelde ik de leegte in mijn borstkas. De vertrouwde geur van mijn huis, dat ooit gevuld was met liefde, voelde nu vreemd. De kamers, die ooit mijn toevluchtsoord waren, leken nu kaal en leeg. Mijn kinderen zouden er niet meer dagelijks zijn, en de stilte was oorverdovend.

De weken na de scheiding waren een wervelwind van verdriet, woede en pijn. Ik dacht vaak terug aan hoe alles was begonnen, aan de hoop die ik had gehad toen ik Mark ontmoette. Maar nu had ik de waarheid gezien. De man die ik had liefgehad, was een vreemdeling geworden. Hij had me in de steek gelaten en had alles geprobeerd om me kapot te maken.

Huiselijk geweld

Een fictief verhaal gebaseerd op echte verhalen

+

Informatieblad

De beslissing van de rechter was een harde klap. De kinderen zouden bij Mark wonen. Mijn hart brak op het moment dat ik hoorde dat ik slechts beperkt contact met hen zou mogen hebben. Wat voelde als een zuur verlies, een stukje van mezelf dat uit mijn leven werd getrokken, werd nog erger toen ik zag hoe Mark zijn invloed begon uit te oefenen. Hij gebruikte alles in zijn macht om de kinderen tegen mij op te zetten, hen langzaam te hersenspoelen met leugens en manipulatie.

De eerste keer dat ik hen belde na de uitspraak, was mijn dochter koel. Haar stem klonk anders. Ze leek ver weg, alsof ze niet meer de kleine meid was die met een glimlach haar arm om mijn nek sloeg. “Mama,” zei ze, maar het klonk niet meer zoals vroeger. Geen speelse toon, geen “Ik hou van jou”. Enkel een vaag gemompel, als een antwoord dat werd gegeven uit plichtsbesef.

Mark had zijn werk al gedaan.

“Papa zegt dat je nooit meer voor ons kunt zorgen,” vertelde ze me een paar weken later, toen we elkaar weer aan de telefoon hadden. Die woorden raakten me als een mes. Hoe kon hij dat zeggen? Hoe kon hij hen zulke dingen vertellen? De jongen die altijd op zoek was naar mijn bescherming, die altijd naar me toe kwam voor een knuffel na een slechte dag, nu vertelde me dat ik niet goed genoeg was om voor hen te zorgen. Dat ik niet in hun leven paste.

“Dat is niet waar, schat,” zei ik, mijn stem brak bijna. “Ik hou van jullie. Wat papa ook zegt, ik wil altijd voor jullie zorgen.”

Maar haar antwoord was katterig, afstandelijk: “Papa zegt dat je het niet kunt. Hij zegt dat je niet goed voor ons kunt zorgen omdat je altijd verdrietig bent. Hij zegt dat je niet sterk genoeg bent.”

Die woorden bleven in mijn hoofd echoën, als een onontkoombare waarheid die ik niet kon ontsnappen. Mark had de kinderen voor zich gewonnen. En dat was zijn doel. Hij begon ze te hersenspoelen, hen tegen me op te zetten met kleine, maar vernietigende opmerkingen. Elke keer dat hij ze weer meenam naar zijn huis, gaf hij hen nieuwe ‘waarheden’ mee. Ik was een slechte moeder. Ik was emotioneel instabiel. Ik was te zwak om hun moeder te zijn. En wat het ergste was, de kinderen geloofden het. Ze begonnen te denken dat hun moeder, de vrouw die hen had grootgebracht, niet goed genoeg was voor hen.

Het werd steeds pijnlijker wanneer ik hen zag. Ze waren veranderd. Niet in grote, merkbare manieren, maar de kleine dingen waren anders. Mijn zoon vroeg me altijd of ik nog steeds van hem hield, maar zijn blik was bezorgd, alsof hij zichzelf afvroeg of het antwoord dat ik zou geven wel oprecht was. Het was niet de vrolijke nieuwsgierigheid die hij altijd had gehad; het was een schaduw van twijfel die ik niet had kunnen begrijpen. Hij twijfelde aan mijn liefde voor hem. En dat brak mijn hart in stukken.

Mark gebruikte ook het argument dat ik nooit genoeg voor hen had gedaan. Hij vertelde hen dat ik hen had verlaten, dat ik hen niet genoeg wilde zien, dat mijn focus altijd op mezelf was in plaats van op hun behoeften. Maar het was hij, niet ik, die hen uit mijn leven haalde. Het was hij die de beslissingen had genomen, die hen van me weghield. Hij gebruikte de kinderen als wapens in zijn strijd tegen mij.

Huiselijk geweld

Een fictief verhaal gebaseerd op echte verhalen

+

Informatieblad

Het werd me duidelijk dat Mark niet alleen de voogdij over de kinderen had gekregen, maar ook de macht over hun gedachten, hun emoties. Elke keer dat ze terugkwamen na een weekend bij hem, was het alsof ze minder van me hielden. Mijn dochter keek me aan met een mengeling van medelijden en wantrouwen, haar blik van liefde en vertrouwen vervangen door een kille afstand. Ze had geleerd dat ik niet degene was die ze moest vertrouwen, dat ik niet degene was die hen altijd zou steunen.

“Papa zegt dat ik alles kan bereiken, maar jij...” Mijn dochter pauzeerde even, zoals ze de woorden afwoog. “Papa zegt dat ik mijn tijd niet moet verspillen aan mensen die niet goed voor mij zijn.”

De pijn die ik voelde was onbeschrijfelijk. Mark had haar denken vergiftigd, haar hele perspectief veranderd. Ze keek naar me zoals naar iemand die niet goed genoeg was. Iemand die ze niet meer begreep. Wat ik ook probeerde, het voelde alsof ik elke keer weer tegen een muur liep.

Bij elke ontmoeting, elke telefoonoproep, werd ik meer en meer duidelijk dat Mark erin geslaagd was om de band tussen mij en mijn kinderen te verbreken. Hij had geen mededogen. Hij had geen interesse in het welzijn van de kinderen; alles wat hij wilde was winnen, zelfs als dat betekende dat hij hun liefde moest gebruiken als ruilmiddel.

Op een dag, tijdens een van de weinige momenten dat ik hen mocht zien, vroeg mijn zoon me zonder enige emotie: “Waarom kunnen we niet gewoon bij papa blijven? Hij zegt dat hij alles heeft wat we nodig hebben.”

De woorden gaven me een gevoel van hulpeloosheid die ik niet eerder had ervaren. Mijn hart brak opnieuw. Hoe kon ik hen uitleggen dat papa niet de waarheid sprak? Hoe kon ik hen overtuigen dat ik hen niet had verlaten, dat ik alles had gedaan wat ik kon om bij hen te zijn, maar dat ik hun liefde niet kon afdwingen?

De impact van zijn manipulatie was enorm. Het was niet alleen de scheiding die me pijn deed, maar ook de manier waarop Mark hen had veranderd. Ze waren de kinderen die ik had grootgebracht, de kinderen die ik had gevoed met liefde en zorg. Maar nu waren ze verwrongen, verloren in een wereld van verdraaide waarheden. En het ergste was dat ik niet kon terugvechten. Mijn handen waren gebonden.

Ik voelde me kleiner en kleiner worden in hun ogen. Hoeveel ik ook van hen hield, hoe vaak ik zei dat ik altijd hun moeder zou blijven, Mark had hun vertrouwen gewonnen. Ik was de verliezer in dit spel. De mama die niet meer bestond in hun ogen, vervangen door de vader die hen had gevuld met leugens en misleiding. De pijn van het verlies werd op een heel andere manier gevoeld dan de scheiding zelf. Het was het verlies van hun liefde, het verlies van hun vertrouwen. En dat was iets wat ik nooit echt zou kunnen terugwinnen.

De dagen daarna was ik verlamd van verdriet. De gesprekken met mijn advocaat waren kort en zakelijk, maar ze konden me niet helpen met de onbeschrijfelijke leegte die ik voelde. Het was niet langer de juridische strijd die me kapotmaakte, het was het verlies van alles waarvoor ik had gevochten. Mijn kinderen waren nu van mij afgenomen, niet alleen fysiek, maar emotioneel.

Huiselijk geweld

Een fictief verhaal gebaseerd op echte verhalen

+

Informatieblad

Het idee dat Mark hun gedachten zo had kunnen hersenspoelen, dat hij hen had kunnen overtuigen dat ik niet goed genoeg was, dat ik hen alleen maar verdrietig maakte, zette mijn wereld op zijn kop. Hoe kon een moeder haar kinderen verliezen op deze manier? Hoe kon ik hen ooit weer de liefde geven die ze nodig hadden als ze niet bereid waren het te ontvangen?

Ik zocht naar antwoorden, naar een manier om ze terug te krijgen, maar de waarheid was hard: ze waren al weg. Ze waren niet de kinderen die ik kende. Ze waren niet meer de kleine kinderen die renden om me te omhelzen, die hun knuffels met me deelden, die elke ochtend mijn gezicht begroetten met een glimlach. Ze waren nu de kinderen van Mark. En hij had hen veranderd. Gevormd naar zijn wil. En ik was de buitenstaander.

De nachten werden langer en de leegte groter. Ik kon niet stoppen met denken aan hoe ik hen weer dichtbij kon brengen. Wat had ik anders moeten doen? Waar was het misgegaan? Maar de antwoorden waren te pijnlijk om te aanvaarden. De kinderen, mijn kinderen, hadden hun keuze gemaakt, en ik had niets anders dan het verdriet om het verlies.

Het was de onomkeerbare waarheid: ik had mijn kinderen verloren. En die realiteit was veel harder dan de scheiding zelf.

De dagen slepen zich voort. De tijd lijkt geen verschil te maken, de pijn blijft dezelfde. Wat ooit een leven vol mogelijkheden was, is nu niets anders dan een leegte die ik niet meer kan vullen. Zelfs de herinneringen die ooit warm en vol liefde waren, zijn nu slechts schimmen van wat ooit was. De gesprekken met mijn dochter, de kleine sprankjes van herstel die ik had kunnen voelen, zijn al weer vervaagd, weggedrukt door de zwaarte van de jaren die aan me trekken. Mijn lichaam voelt oud, mijn geest moe. Ik ben niet meer wie ik was, niet de vrouw die ooit hoop had, ooit dromen had die groter waren dan de chaos van de wereld om haar heen.

Arnout en Anna waren echt een grote steun. Zij hielpen mij bij alles. Kon altijd bij hen terecht. Echter was ook hun hulp en steun beperkt. Ook zij konden niet door de rechterlijke macht breken.

De lege kamer, de stilte die de muren omarmt, wordt steeds meer mijn gevangenis. Elke ochtend is een gevecht om op te staan, om door te gaan, om te doen alsof ik niet volledig gebroken ben. De wereld gaat door, mensen gaan door met hun leven, maar voor mij voelt het alsof ik stilsta. Ik ben gevangen in mijn eigen verleden, in de spiraal van verdriet, verlies en de onuitwisbare herinnering van wat had kunnen zijn. Maar wat had het voor zin om verder te gaan? Wat had het voor zin om door te leven als de mensen van wie je het meest hield, degenen die je het liefst wilde beschermen, zich voorgoed van je hadden verwijderd?

De gesprekken met mijn dochter waren het laatste beetje licht dat ik had vastgehouden. Ik had haar, na al die jaren van pijn, eindelijk weer in mijn leven. Maar het leek niet genoeg. Elke keer als ik haar zag, was er een afstand, een kloof die niet te overbruggen leek. Ze had de schade die Mark had aangericht al te veel in zich opgeslagen. Ze was zo verstrikt geraakt in zijn manipulaties, dat de vrouw die ik voor haar had willen zijn, nu slechts een schaduw was.

Huiselijk geweld

Een fictief verhaal gebaseerd op echte verhalen

+

Informatieblad

De pijn van het verlies van mijn kinderen was altijd aanwezig, maar het voelde de laatste tijd als een onvermijdelijk gewicht dat niet meer van me af te schudden was. Ik wilde ze niet langer vast houden, niet langer proberen te bewijzen dat ik nog steeds hun moeder was. De emoties gaven me geen ruimte om adem te halen. Iedere dag werd het moeilijker om de redenen te vinden om te blijven vechten. Het was alsof mijn hele bestaan aan het verschrompelen was, als een bloem die geen zonlicht meer kreeg.

Op een ochtend zat ik weer aan de keukentafel. Het huis was stil, de tijd was blijven stilstaan. Ik keek naar de foto's op de muur, herinneringen van een tijd die ver achter me lag. Mijn kinderen waren zo klein toen ik hun liefde in mijn handen hield. Ze waren mijn alles. En nu? Wat was ik nu zonder hen? Wat was er van me over?

Ik wist dat het niet meer ging. Dat de kracht om verder te gaan, die ik al die jaren had gezocht, niet langer te vinden was. Het leek zo ver weg, dat het bijna lachwekkend was dat ik ooit geloofde dat er een oplossing zou komen. De mensen die ooit voor me waren, waren verdwenen, of waren veranderd in iets anders. Er waren geen manieren meer om het verleden te herstellen. Wat ik had verloren, was voorgoed weg.

Mijn gedachten waren als stormen die niet stopten, die zich vermengden met de herinneringen van de pijnlijke woorden van mijn kinderen, de koude afstand die hun harten nu hadden. Ze hadden hun weg gevonden, zonder mij. En ik was achtergelaten in deze eindeloze doolhof, zonder de moed om terug te keren naar het licht.

Wat had het voor zin om te blijven? Ik was geen moeder meer. Ik was geen vrouw meer. Wat was ik nog?

De stilte in het huis vulde zich met de antwoorden die ik niet wilde horen, maar die niet langer te negeren waren. Het leek te zwaar, te moeilijk om het leven een andere betekenis te geven. Elke dag voelde als het herhalen van dezelfde pijn, dezelfde leegte, dezelfde verloren kansen. En ik wist, diep van binnen, dat er geen weg meer terug was.

Het besluit werd langzaam, maar onomkeerbaar. Wat als het leven geen tweede kans had voor mensen zoals ik? Wat als alles wat ik ooit had gekend, een leugen was? Ik had geprobeerd, geprobeerd om de stukken bij elkaar te voegen, maar hoe meer ik het probeerde, hoe meer ze uit elkaar vielen. De hoop die ik ooit had gevoeld, was verdwenen, weggespoeld door de jaren van lijden, van misverstanden, van de harde realiteit die mijn leven nu was.

Ik sta op van de tafel en loop naar de vensterbank. Buiten regent het nog steeds. De wereld draait door, terwijl ik stilsta, gevangen in een gedachte die niet meer te ontkomen is. Wat als ik stopte met proberen? Wat als ik eindelijk rust zou vinden? Rust van de pijn, van de leegte, van het verlangen naar iets dat ik niet meer zou krijgen.

Er is een stilte in de kamer, een die de wereld om me heen lijkt te verstillen. De lucht voelt anders, zwaarder, de regen lijkt nu te echoën in mijn oren. De tijd die me nooit de kans had gegeven om het goed te maken, had me uiteindelijk vermorzeld. Wat had ik nog over? Ik pak het briefje en schrijf de woorden die mijn leven zullen beëindigen. Geen woede, geen spijt, alleen de constatering dat ik niet meer verder kan. Mijn hand trilt terwijl ik de pen neerzet, een last die eindelijk van me afvalt, hoewel ik weet dat het niet echt een oplossing is. Het is een einde.

Huiselijk geweld
Een fictief verhaal gebaseerd op echte verhalen
+
Informatieblad

“Sorry, voor alles,” schrijf ik.

“Ik had meer voor jullie kunnen zijn, maar ik kan niet meer.”

Ben je slachtoffer van
huiselijk geweld?
Bel Veilig Thuis
(0800 - 20 00).
Of bel met de Blijf Groep
(088 - 234 24 50)
voor hulp en opvang

Huiselijk geweld

Een fictief verhaal gebaseerd op echte verhalen

+

Informatieblad

Huiselijk Geweld:

Huiselijk geweld is een probleem dat miljoenen mensen wereldwijd treft, maar vaak blijft het verborgen voor de samenleving. Het is een schaduw die zich uitstrekt over verschillende culturen, landen, en sociaaleconomische lagen, en het heeft diepgaande gevolgen voor de slachtoffers. In dit artikel onderzoeken we wat huiselijk geweld precies inhoudt, de gevolgen ervan, en de wetenschappelijke inzichten die ons kunnen helpen het beter te begrijpen.

Wat is huiselijk geweld?

Huiselijk geweld, ook wel intrafamiliaal geweld genoemd, is een vorm van geweld die plaatsvindt binnen een gezins- of huiselijke omgeving. Het omvat zowel fysieke, psychologische, seksuele als economische vormen van misbruik, en kan zich richten op een partner, kinderen of andere gezinsleden. Hoewel het vaak wordt geassocieerd met geweld tussen partners (partnergeweld), kan het ook betrekking hebben op geweld tussen ouders en kinderen, of zelfs tussen andere gezinsleden zoals bejaarde ouders.

Huiselijk geweld is niet beperkt tot een bepaalde gender, etniciteit, of sociaaleconomische status. Het kan iedereen treffen, ongeacht hun achtergrond of levensomstandigheden. Desondanks is er een sterke nadruk op geweld tegen vrouwen, aangezien zij vaak de meerderheid van de slachtoffers vormen. Studies tonen aan dat één op de drie vrouwen wereldwijd ooit in haar leven te maken heeft gehad met fysiek of seksueel geweld door een intieme partner.

De verschillende vormen van huiselijk geweld

Huiselijk geweld is een complex fenomeen dat verschillende vormen kan aannemen:

1. Fysiek geweld: Dit is de meest voor de hand liggende en zichtbare vorm van misbruik. Het omvat slaan, schoppen, duwen, of het gebruik van voorwerpen om letsel te veroorzaken. Het is vaak de vorm van geweld die het snelst herkend wordt, zowel door slachtoffers als door buitenstaanders.

2. Psychisch of emotioneel geweld: Deze vorm van misbruik is subtieler en moeilijker te herkennen. Het kan variëren van beledigingen, dreigementen en manipulatie tot het isoleren van het slachtoffer van vrienden of familie. Emotioneel geweld kan diepgaande psychologische schade veroorzaken, zoals angst, depressie, laag zelfvertrouwen, en posttraumatische stress.

3. Seksueel geweld: Seksueel geweld in een huiselijke context omvat ongewenste seksuele handelingen, verkrachting of andere seksuele dwang. Het wordt vaak gekarakteriseerd door een onterecht gevoel van macht en controle van de dader over het slachtoffer.

Huiselijk geweld

Een fictief verhaal gebaseerd op echte verhalen

+

Informatieblad

4. Economisch misbruik: Dit type misbruik houdt in dat de dader de toegang van het slachtoffer tot financiële middelen belemmert, bijvoorbeeld door hen te verbieden te werken, hen afhankelijk te maken van de dader, of hen financieel te controleren. Dit kan de slachtoffers beperken in hun vermogen om onafhankelijk te worden of om hun situatie te verlaten.

De gevolgen van huiselijk geweld

De gevolgen van huiselijk geweld zijn verwoestend en kunnen levenslang duren. Slachtoffers ervaren vaak een breed scala aan fysieke, emotionele en sociale problemen:

1. Fysieke gevolgen: Naast de onmiddellijke verwondingen zoals kneuzingen of botbreuken, kunnen slachtoffers van fysiek geweld langdurige gezondheidsproblemen ontwikkelen, zoals chronische pijn, hoofdpijn, slaapstoornissen en problemen met het immuunsysteem. Vrouwen die herhaaldelijk fysiek geweld ervaren, lopen ook een verhoogd risico op letsels tijdens zwangerschap.

2. Psychologische gevolgen: Emotioneel geweld kan net zo schadelijk zijn, zo niet schadelijker, dan fysiek geweld. Het kan leiden tot ernstige geestelijke gezondheidsproblemen, waaronder depressie, angststoornissen, posttraumatische stressstoornis (PTSS), en suïcidale gedachten. Slachtoffers kunnen ook moeite hebben met het opbouwen van gezonde relaties in de toekomst.

3. Sociale gevolgen: Huiselijk geweld heeft een verwoestend effect op de sociale structuur van het slachtoffer. Vrouwen en kinderen kunnen sociaal geïsoleerd raken, doordat de dader hen vaak tegenhoudt om contact te maken met vrienden of familie. Dit kan leiden tot eenzaamheid en een gebrek aan steun. Ook kan het zelfbeeld van het slachtoffer ernstig worden aangetast, waardoor het moeilijk wordt om hulp te zoeken.

4. Impact op kinderen: Kinderen die opgroeien in een huis waar geweld plaatsvindt, zijn vaak getuige van deze mishandeling. Zelfs als ze zelf niet fysiek worden misbruikt, kan het hen emotioneel zwaar beschadigen. Deze kinderen kunnen later zelf gedragsproblemen ontwikkelen en hebben een verhoogd risico om zelf gewelddadige relaties aan te gaan als volwassenen.

De oorzaken van huiselijk geweld

Er is niet één enkele oorzaak van huiselijk geweld. Het is het resultaat van een complexe interactie tussen individuen, relaties, gemeenschappen en bredere maatschappelijke factoren. Enkele belangrijke factoren die huiselijk geweld kunnen bevorderen, zijn onder andere:

1. Machtsdynamiek: Veel vormen van huiselijk geweld zijn het gevolg van een machtsstrijd binnen een relatie. De dader probeert vaak controle te verkrijgen door middel van geweld en manipulatie, terwijl het slachtoffer zich vaak machteloos voelt en onderdanig wordt aan de dader.

Huiselijk geweld

Een fictief verhaal gebaseerd op echte verhalen

+

Informatieblad

2. Culturele en maatschappelijke normen: In sommige culturen wordt geweld tegen vrouwen gezien als normaal of gerechtvaardigd. Traditionele opvattingen over genderrollen kunnen bijdragen aan de legitimiteit van huiselijk geweld en het in stand houden van geweld binnen relaties.

3. Persoonlijke factoren: Individuele factoren zoals een gewelddadige jeugd, alcohol- of drugsmisbruik, psychische stoornissen, of een geschiedenis van misbruik kunnen bijdragen aan de dader's neiging om geweld te gebruiken. Geweld is vaak een aangeleerde gedraging, en daders kunnen gewelddadig gedrag overnemen van hun eigen ouders of verzorgers.

4. Sociale en economische stress: Armoede, werkloosheid, en andere vormen van sociale stress kunnen spanningen in een relatie verhogen en bijdragen aan conflicten die leiden tot geweld. In sommige gevallen gebruiken daders geweld als manier om hun onzekerheden of frustraties te uiten.

Wat kunnen we doen?

Hoewel huiselijk geweld wereldwijd een complex en veelomvattend probleem is, zijn er stappen die zowel individuen als de samenleving kunnen nemen om het te bestrijden:

1. Educatie en bewustwording: Het vergroten van het bewustzijn over de verschillende vormen van huiselijk geweld is essentieel. Dit kan door middel van voorlichting en het aanmoedigen van open gesprekken over de gevolgen van misbruik. Mensen moeten begrijpen wat huiselijk geweld inhoudt, hoe ze het kunnen herkennen, en hoe ze slachtoffers kunnen steunen.

2. Hulp voor slachtoffers: Slachtoffers moeten weten dat er hulp beschikbaar is, zoals opvanghuizen, therapieën en hulplijnen. In veel landen zijn er al organisaties die zich inzetten voor het ondersteunen van slachtoffers van huiselijk geweld en het verstrekken van de nodige juridische en psychologische hulp.

3. Wetgeving en bescherming: Het is van cruciaal belang dat wetgeving huiselijk geweld aanpakt en bescherming biedt aan de slachtoffers. Veel landen hebben al wetten die huiselijk geweld strafbaar stellen en die bescherming bieden voor slachtoffers, zoals contactverboden of het recht op tijdelijke opvang.

4. Verantwoordelijkheid van de gemeenschap: Het is belangrijk dat gemeenschappen en gezinnen samenkomen om huiselijk geweld te voorkomen. Buurtgerichte initiatieven en het bevorderen van gezond gedrag kunnen een rol spelen in het verminderen van geweld binnen huiselijke kringen.

Huiselijk geweld
Een fictief verhaal gebaseerd op echte verhalen
+
Informatieblad

Conclusie

Huiselijk geweld is een ernstige schending van de rechten van de mens en een complex probleem dat diepgaande gevolgen heeft voor de slachtoffers en hun gemeenschappen. Het vereist niet alleen juridische en maatschappelijke actie, maar ook een bredere culturele verschuiving in hoe we geweld tegen vrouwen en andere kwetsbare mensen in onze samenleving zien. Door meer bewustwording, betere hulpverlening en structurele veranderingen kunnen we hopelijk de vicieuze cirkel van huiselijk geweld doorbreken.

**Mishandeld
door man
of vriend...
Bedreigd met
lichamelijk
geweld...** Er wordt weinig over gepraat,
maar het komt veel voor.

je kunt weg als je wilt!